

FSH III.12 Kurplan Blitzkur

Hier die ganz, ganz abgespeckte Variante, wenn Du gerade wenig Zeit oder ein ganz kleines Budget hast.

In diesem Plan sind nur die absoluten Basics drin und damit Du eine Wirkung bemerkst, ist eine Streckung auf 4 Wochen plus Abschlußwoche sinnvoll. Quasi sanft, aber lang.

Natürlich entfaltet sich mit der Blitzkur nicht die volle Wirkung.
Dennoch ist eine Blitzkur auf jeden Fall tausendmal besser als keine Kur :o)

Ich empfehle Dir, bei wenig Zeit und / oder wenig Budget, die Blitzkur zu machen und gleich im Kalender einen Vermerk zu machen, wann Du die reguläre Kur machen möchtest.

So kannst Du gleich starten und kommst zu den vollen Vorzügen, die so ein effektiver Kurplan mit sich bringt, etwas später.

Das Programm hat - auch in abgespeckter Version - eine Breitbandwirkung. Es verändert das Milieu und macht unser Körperinneres für ungebetene Eindringlinge ungemütlich.

Dies geschieht in erster Linie

durch Bitterstoffe in unterschiedlicher Zusammensetzung und Intensität. Papayakerne sind bitter, genauso wie Grapefruitkern Extrakt, Chlorophyll, Nelken oder Tausendüldenkraut.

Oder durch **starke Säure**, wie die der Zitronen, die die Verdauung auf milde Art anregen.

Bitte genau beachten

- was in der Kloschüssel landet, vor allem auf **Würmer oder Wurmeier** (kleine weiße oder schwarze Punkte, mohnartig) achten,
manche Arten sind allerdings so klein, daß man sie mit freiem Auge nicht sieht, oder

- **Pilzstrukturen**, die sichtbar werden, z.B. weißer Schleim oder brauner, algenartiger kleiner Teppich

- **welche Dinge** der Kur Dir **besonders gut tun** bzw. gut schmecken.

Außer mit Petroleum und Campher-Terpentin Zuckerlöffel, wo die Dosierung streng einzuhalten ist (!) kannst Du **mit den Dosierungen spielen** und **mehr oder weniger** nehmen, ganz wies Dir angenehm ist

- bei **Petroleum und Campher-Terpentin Zuckerlöffel darf die Dosierung nicht überschritten** werden!

danke :o)

Bewährt hat sich noch folgender logistischer Trick bei Dingen, die man mehrmals täglich nimmt. Man kann dann nämlich erfahrungsgemäß sehr schnell den Überblick verlieren

("Hab ich das jetzt 2 oder 3 Mal genommen??? - Kopf kratz...).

Man legt morgens alle Kapseln heraus, die man nehmen möchte und gibt sie in ein Schälchen. im Laufe des Tages nimmt man sie laut Plan, sind keine mehr im Schälchen, macht man sein Hakerl am Kurplan.

So geht nix verloren und man nimmt auch nicht zu viel :o)

- **Morgens nüchtern**

- Einnahme **Biofilm-frei Öl**, das kann sein
1TL - 1 EL Petroleum G 179

ALTERNATIVE:

2 TL Schwarzkümmelöl + 1 TL Rizinusöl

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Biofilmentfernung

- 3x 1 Kapsel **Papayakerne**.

Ich empfehle die Marke Erasvital, das sind SUPER wirkungsvolle Kapseln, davon reichen 2-3 Kapseln pro Tag, pro Gabe jeweils nur eine Kapsel.

Mildere Sorten (hybridisierte Sorten, das sind die handelsüblichen "normalen") kann man größere Mengen nehmen, bis zu 8 Stück. Da gibt es aber kaum Wirkung, ich halte diese Kerne für Geldverschwendung. Sie haben auch in großen Mengen kaum Wirkung gezeigt.

Ich empfehle daher eindeutig die starken.

BITTE siehe Kapitel -> Papayakern Kapseln

- **Tagsüber, unabhängig von Tageszeit oder Essen**

- **Campher-Terpentin Zuckerlöffel**

Achtung wichtig: NIEMALS pur einnehmen!!! IMMER auf 1 TL Zucker tropfen.

15 Tr auf 1 TL weißer Zucker PLUS
1 Tr Camphora Tinktur D1 (homöopathisch)

Der weiße Zucker ist hier notwendig und dient als Köder für den Pilz, der durch eine

ansonsten zuckerfreie Ernährung ausgehungert ist und sich nun auf diesen stürzt.
Somit gelangt das Terpentin, wohin es soll und killt den Pilz.

Weißer Zucker NICHT durch Honig, Süßstoff oder Ähnliches ersetzen.

Nur der weiße Zucker hat die gewünschte Wirkung - wir habens probiert ;o)

Möchtest Du kein Terpentin innerlich anwenden, hier die
ALTERNATIVE:

3x 1TL Kolloidales Silber 50 ppm
(Plastiklöffel verwenden)
diese Einnahme erfolgt immer 30 Min. VOR dem Essen.

-> *Entfernt Pilze aus dem Körper, vor allem Schimmelpilze und Candida.*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Terpentin und Campher-Terpentin Zucker

- **Chlorophyll Tropfen** (auf gute Qualität achten, je dunkler desto besser!)
1-3x 20 Tr auf ein Glas Wasser trinken

-> *mildes Chelat, bindet Schadstoffe auf sanfte Weise, reinigt den Darm (spürt man sogar im Mund!)*

BITTE siehe Kapitel -> Chlorophyll Tropfen

- **Mittags und Abends**

- 2-3 ausgepreßte **Zitronen** 30 Min. vor dem Essen trinken,
Strohalm verwenden um die Zähne zu schonen

-> *macht einen saureren Magen, je mehr Magensäure, desto effektiver werden Paras und Co. via die Verdauung bekämpft, ideal wäre ein pH Wert von 1-3.*

ALTERNATIVE:

1 TL Ascorbinsäure auf 1 Glas Wasser (entspr. je nachdem wie gehäuft 3-5 gr. Vitamin C)

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Zitrone und Säure Basen Gleichgewicht
Das ist ein SEHR wichtiges Kapitel!!!
BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Zitrone

- nach dem Essen **Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)** nehmen
wir empfehlen:

- 1 Pille **Immun Komplex** von Dr. Böhm

ODER

- Varuna Vital, **Camufit 10**,
4 - 8 Kapseln (erst mal mit weniger anfangen und Verträglichkeit austesten)

ODER

- **Orthomol Immun** (Pulver oder Kapseln)

-> *Zum Auffüllen der Mineral und Vitamin Depots.*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Mikronährstoffe

- **Abends nach dem Essen**

- **Tausendgüldenkraut Tee:**

pro Tasse (250 ml) 1 TL Tausendgüldenkraut mit kochendem Wasser frisch aufgießen

-> *zum Unterstützen der Ausleitfunktionen im Körper durch Bitterkeit, zum Umstellen der Geschmacksnerven, vermindert Heißhunger und Verlangen nach Süßem*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Bitteres

- **Einläufe:**

- **Wassereinläufe**, alle 14 Tage eine Runde **CTE**.

Wassereinläufe sind schnell gemacht und sehr einfach.

Du benötigst dazu ein Einlauf-Set, wir empfehlen eines mit einem 2L Kübel.

Alle 14 Tage empfehlen wir den CTE, der Campher-Terpentin Einlauf, der via das Blut alle Körperregionen, was nötig ist reinigt.

-> *Weicht verkrusteten Dreck im Dickdarm auf und hilft, ihn abzutransportieren*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Einläufe und CTE

Rest vom Tag nach Möglichkeit:

- Diät: **kein Zucker, kein Mehl, keine Milchprodukte**
-> **Low-Carb oder ketogene Ernährung**
- täglich **Low-Carb Brot essen**, das bindet und bringt die Verdauung in Schwung
- täglich entweder **Wasserkefir** trinken - wenn Dir das schmeckt ;o)
oder rohes **Sauerkraut** (kleinschneiden, Salz und Kernöl drauf)
oder **Gurkensalat** (am besten mit Zwiebeln) essen
- viel **Wasser** trinken oder
ganz stark verdünnten Zitrusafts mit Wasser oder Sprudel
(z.B. Bio Orangensaft 1:10 min. verdünnt)

Blitzkur Woche 1

Zur leichten Handhabung eine schöne Tabelle zum ausdrucken und abhakeln.
Ich bin freakig und liebe solche Listen :o)

Wochentag							
Biofilm-frei Öl (Petroleum oder Schwarzkümmel+Rizinusöl)							
Terpentin 15 Tr + 1 Tr Camphora Tinktur auf 1 TL Zucker							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 2-3x 1 Kapsel							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
2-3 Zitronen trinken vor dem Mittagessen oder Vitamin C hoch							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Wassereinläufe							
CTE (Campher-Terpentin Einlauf)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Blitzkur Woche 2

Wochentag							
Biofilm-frei Öl (Petroleum oder Schwarzkümmel+Rizinusöl)							
Terpentin 15 Tr + 1 Tr Camphora Tinktur auf 1 TL Zucker							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 2-3x 1 Kapsel							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
2-3 Zitronen trinken vor dem Mittagessen oder Vitamin C hoch							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Wassereinläufe							
CTE (Campher-Terpentin Einlauf)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Blitzkur Woche 3

Wochentag							
Biofilm-frei Öl (Petroleum oder Schwarzkümmel+Rizinusöl)							
Terpentin 15 Tr + 1 Tr Camphora Tinktur auf 1 TL Zucker							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 2-3x 1 Kapsel							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
2-3 Zitronen trinken vor dem Mittagessen oder Vitamin C hoch							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Wassereinläufe							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Blitzkur Woche 4

Wochentag							
Biofilm-frei Öl (Petroleum oder Schwarzkümmel+Rizinusöl)							
Terpentin 15 Tr + 1 Tr Camphora Tinktur auf 1 TL Zucker							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 2-3x 1 Kapsel							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
2-3 Zitronen trinken vor dem Mittagessen oder Vitamin C hoch							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Wassereinläufe							
CTE (Campher-Terpentin Einlauf)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Es folgt nun die Abschlußwoche.